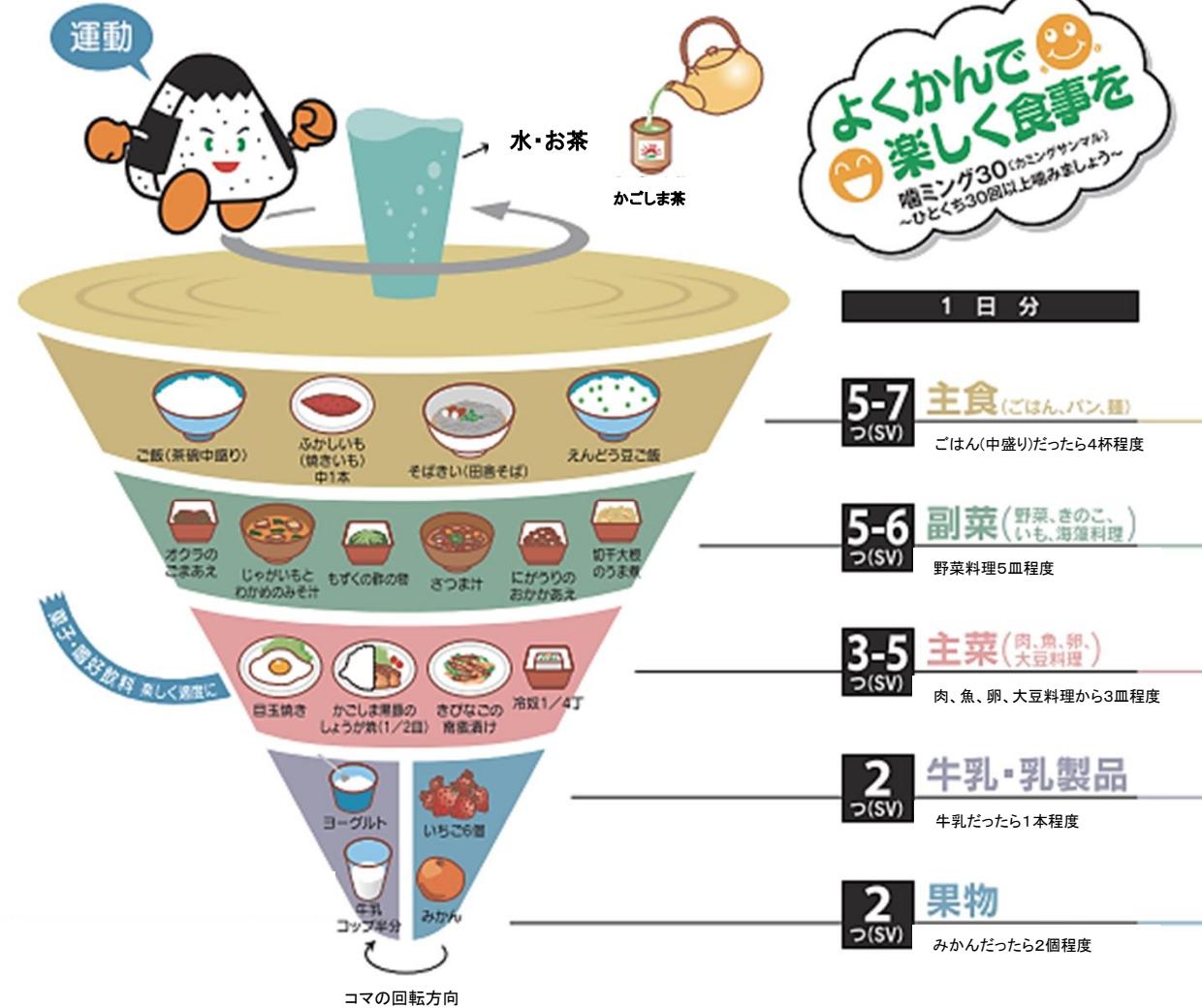


**バランスの良い食生活や
地産地消も大切！**

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループ
まんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループ
ほどしっかり）食べると、食事バランスはOK！



写真提供：鹿児島県栄養士会

食事バランスガイド (かごしま版)

料理例など
詳しく知りたい方は、
こちらから



資料：鹿兒島県

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

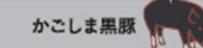
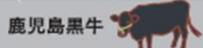
毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」

かごしまの食材



かごしまの食材

鹿児島の畜産物(通年)



区分	料理例	区分	料理例	区分	料理例	区分	料理例						
主食	酒蒸し(主食:1.5, 副菜:1, 主菜:2) かつおの煮付け(主食:1.5, 主菜:2)	鹿児島黒牛	山葉おこわ(主食:2, 副菜:1) たけのこご飯(主食:1.5, 副菜:1)	かごしま黒豚	冷や汁(主食:2, 副菜:1, 主菜:2) 中華おこわ(主食:1.5, 主菜:1) ささげご飯(主食:1.5)	さつま地鶏	黒豆とちりめんの炊き込みご飯(主食:1.5, 副菜:1) からいもご飯(主食:2)	牛乳	大豆ご飯(主食:1) 黒豆うどん(主食:1, 副菜:1, 主菜:1)	卵	大根めし(主食:1.5, 副菜:2) 難ずし(主食:1, 主菜:1)	主食	七草がゆ(主食:1, 副菜:1) 葉の花ずし(主食:1.5)
副菜	つわぶきの白煮(副菜:1) あわさのかきあげ(副菜:2)	鶏のささみ(煮しめ)(副菜:4)	かのぼりあけ(野菜天ぷら)(副菜:1)	へちまとソーセンの汁(副菜:1)	かいのこ汁(副菜:2, 主菜:1) かぼちゃの煮物(副菜:1)	とうがんの煮込み(副菜:4, 主菜:1)	大根葉のよごし(白和え)(副菜:1)	カネン豚の匠子汁(さつまいもと茎の白和え)(副菜:1)	ひるあざ(副菜:2, 主菜:1)	副菜	いもんせんの煮しめ(副菜:2) ほうれんそうのお浸し(副菜:1)		
主菜	肩肉の香焼き(副菜:2, 主菜:3) かつおのたたき(副菜:1, 主菜:3)	あさりのみぞ汁(主菜:1)	かつお腹皮の煮焼き丼(主菜:2)	牛肉とビーマンの炒め物(副菜:1, 主菜:2)	とびうおの焼き(主菜:2)	さばすき(副菜:2, 主菜:3)	さばすき(副菜:2, 主菜:3)	ぶり大根(副菜:2, 主菜:2)	さびなごと(主菜:1)	主菜	さびなごと(主菜:1)		
牛乳・乳製品		果物	紅白蜜 1/2個 メロン 1/8個	パッションフルーツ 2個 ひわ2個	温州みかん(ハウス) すもも2個 マンゴー1/4個	すいか 2切れ ぶどう 1/2房	落葉みかん(椎茸生、早生、普通) かき	いちご6個 ほんかん ポンタン 1/4個	デコポン たんかん 桜島小ミカン 4個 サワーポメロ 1/2個	果物	1日の目安は200kcalです。		
飲料		飲料	つのかき 1巻(168kcal) ふつもち1巻(141kcal)	さつまぼうろ1枚(118kcal) がじゃ豆20g(94kcal)	ふくれ菓子1切れ(173kcal) げたんは1切れ(85kcal)	かるかん1個(182kcal) 又旦漬け3切れ(173kcal)	みき100ml(105kcal) ヨレベし1切れ(89kcal)	じんば餅1本(58kcal) 白若100ml(128kcal)	からいもんねつぽ1個(107kcal) ごっぱもち1切れ(51kcal)	さんかん漬け3個(79kcal) からいもあめ3袋(52kcal)	嗜好好飲料	1日の目安は200kcalです。	

伝統行事と行事食(例)

ひなまつり(3月:さつまもじし、よもぎ団子、三角餅)
春分・彼岸(3月:ぼたもち)
端午の節句(5月:あくまき、かからん団子、つのまき)
お田植え祭り(5月:煮しめ、ぼたもち)

七夕

夕(7月:七夕団子、かっぱ焼き)
盆(8月:煮しめ、かいのこ汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)

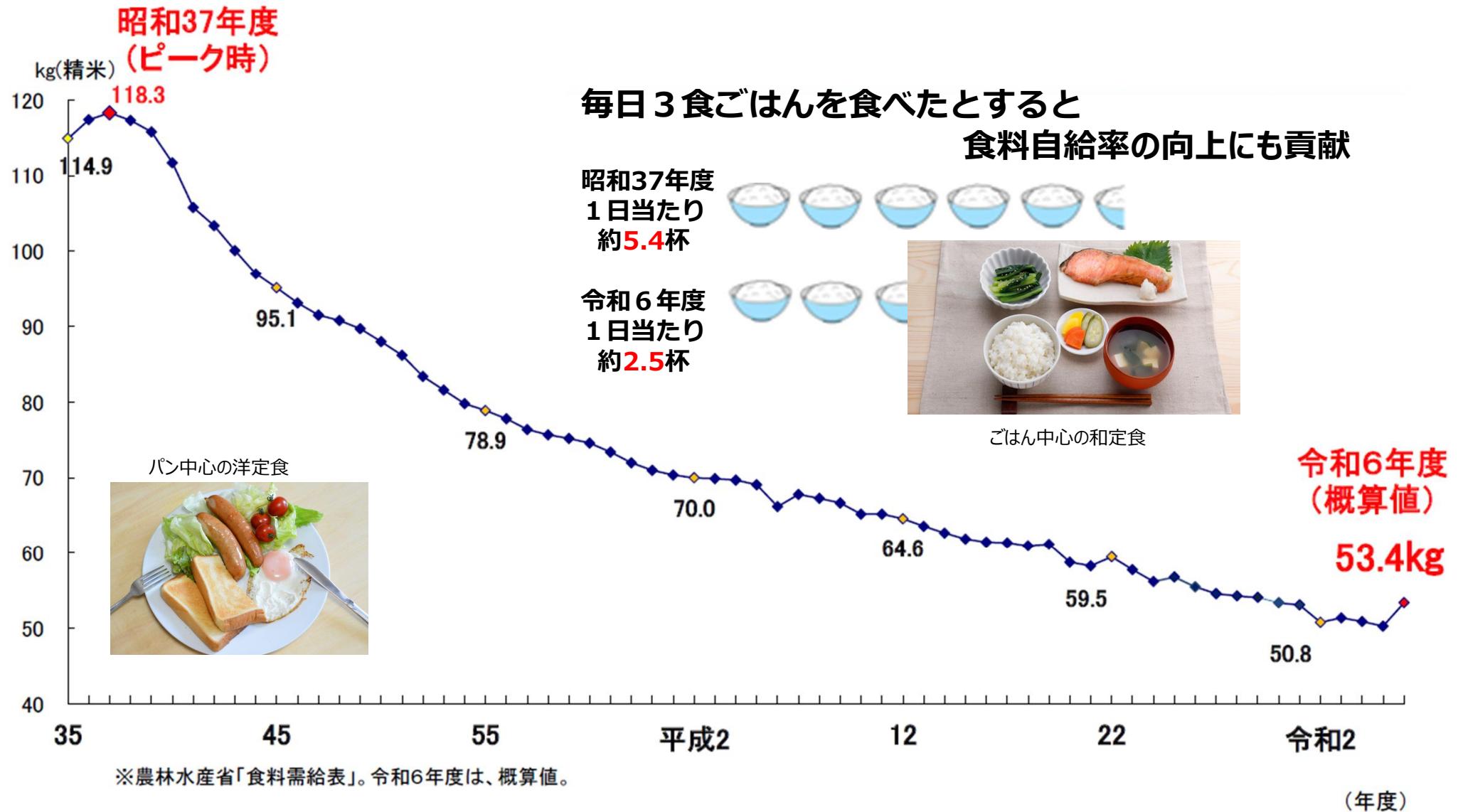
十五夜(9月:月見団子、しんご団子、あんの餅)
秋分・彼岸(9月:おはぎ)
豊穣祭り(11月:甘酒、からいもんあん餅)

冬大正七

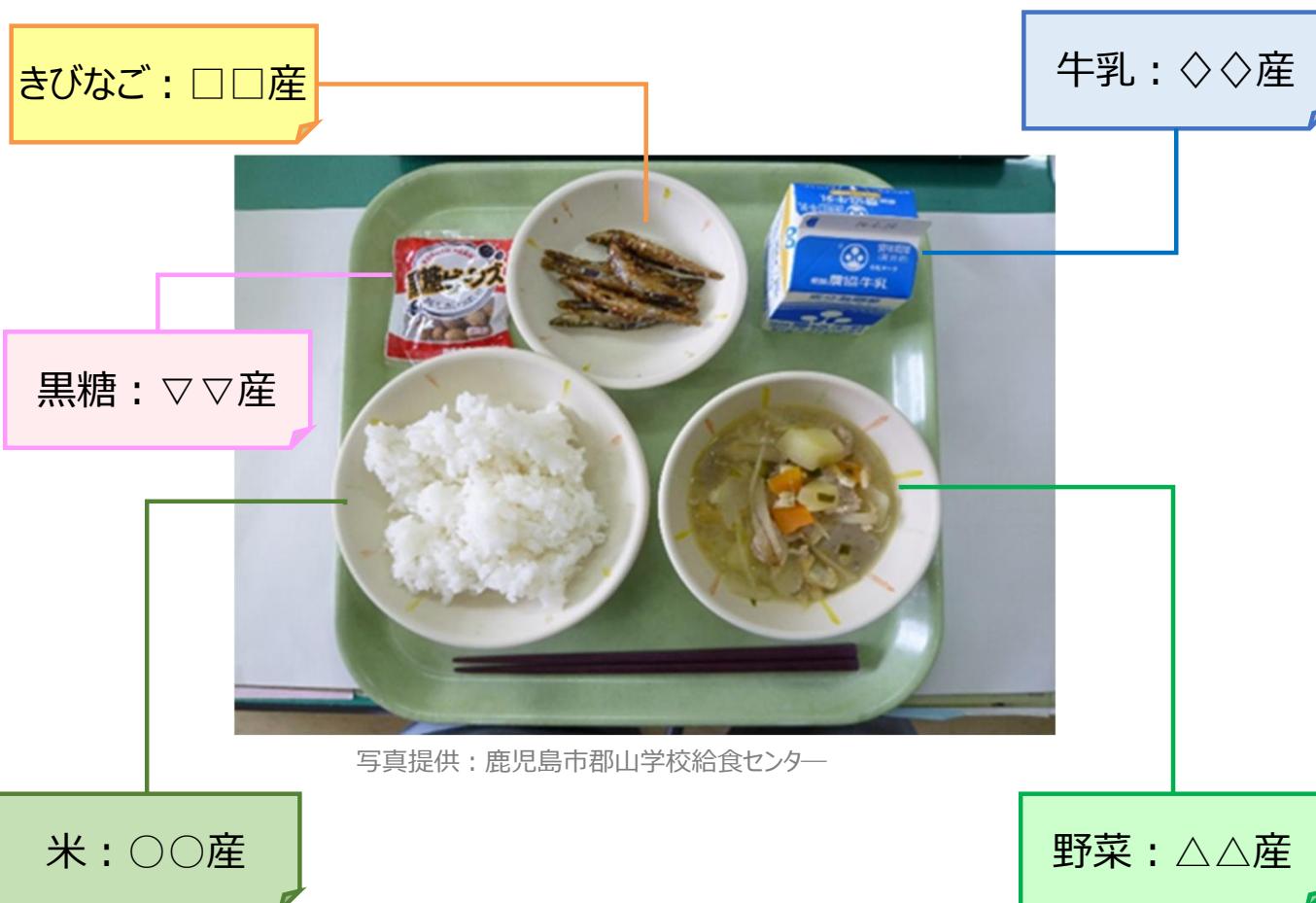
至(12月:かぼちゃの煮物)
日(12月:餅、粟ん納豆)
月(1月:おせち、こがやき、八頭の雛煮)
年(1月:七草がゆ) 小正月(1月:穂垂れひき)

伝統行事と行事食(例)

1人当たりの米の消費量は、ピーク時の半分以下！ 米を中心とした日本型食生活も必要！



鹿児島県内で作られたものを食べると、地産地消！
例えば、学校給食・・・
今日のメニューの食材は、
何だろう？ どこで作られているんだろう？
どんな栽培方法なんだろう？



地産地消・・・消費者も安心して食料を調達。 農業者も売り先がはっきりして、安心！



県内産の食材や地場産の有機野菜を活用



「かごしまブランド」って 知ってます!?

県内の農畜産物で、28品目 (令和7年4月現在)



- | | |
|------|--------------|
| あお | 南国の広い青空 |
| みどり | 大自然のもたらす恵み |
| オレンジ | 人の情熱 |
| あか | 鹿児島の象徴としての太陽 |



かごしまの里ナチュラル



おしゃべりの会
(Facebook)



instagraw



(参考) 鹿児島と言えば、お茶！ 時代の変化で、呑み方も変わりましたね・・・

仏様、お客様、3時のお茶など



お店で買って、自分で呑むなど



緑茶・ほうじ茶飲料のフリーズドライ
(左:南九州市 右:鹿児島市)

農林水産省九州農政局鹿児島県拠点では SNSの公開ページを開設しました！

農政の動き、鹿児島県拠点の活動レポートなど、
タイムリーに配信いたします！

Facebook



九州農政局鹿児島県拠点



リンク先
→<https://www.facebook.com/kagoshimakenkyoten>

Instagram



リンク先
→https://www.instagram.com/kagoshima_info2024/

X(エックス)



九州農政局鹿児島県拠点

@kyushu_kago

農林水産省九州農政局鹿児島県拠点

2024年8月入社

5次 5取り巻き



リンク先
→https://x.com/kyushu_kago

ご清聴、ありがとうございました。

**資料に関するお問い合わせは、
九州農政局鹿児島県拠点にお願いします。**

連絡先:099(222)5840

農林水産省九州農政局鹿児島県拠点のホームページ
<https://www.maff.go.jp/kyusyu/kagoshima/index.html>



鹿児島県拠点 HP↓